



### HOJA INFORMATIVA

## Refugiarse en el lugar donde se encuentre durante una emergencia por radiación

Debido a los recientes incidentes terroristas, muchas personas se han preguntado sobre la posibilidad de que se presente un ataque terrorista con materiales radioactivos. A las personas que viven cerca, pero no en el área inmediata del ataque, se les puede pedir que se queden en casa y busquen refugio ahí en vez de evacuar el área. Esto es lo que se llama "refugiarse en el lugar donde se encuentre". Debido a que muchos materiales radioactivos se deterioran y disipan rápidamente, permanecer en casa puede protegerlo de la exposición a la radiación. Los muros gruesos de la casa pueden bloquear muchos de los efectos dañinos de la radiación. Tomar unas pocas precauciones puede ayudarlo a reducir la exposición a la misma. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han preparado esta hoja informativa para ayudarle a usted y a su familia a protegerse y a preparar un refugio seguro y bien abastecido de provisiones y artículos de primera necesidad.

### Preparación de un refugio en el lugar donde se encuentre

El lugar más seguro de su casa durante una emergencia causada por materiales radioactivos es un cuarto central o el sótano. Esta área debe tener el menor número posible de ventanas. Entre más alejado esté el refugio de las ventanas, más a salvo estará usted.

La preparación es vital. Guarde suministros de emergencia en este lugar. Una emergencia puede pasar en cualquier momento y lo aconsejable es guardar los suministros y todo lo que necesita en el refugio con anticipación.

Cada 6 meses, revise los suministros que tiene en el refugio. Reemplace cualquier medicamento, alimentos o baterías que estén vencidos. También reemplace el agua cada 6 meses para mantenerla fresca.

Asegúrese de que todos los miembros de su familia sepan donde está el refugio y para qué debe utilizarse. Advértales que no deben tomar ningún artículo de este lugar. Si alguien "toma prestado" algún artículo del refugio, usted puede descubrir que le hacen falta artículos de vital importancia en el momento en que más los necesita.

Si tiene mascotas, prepare un lugar en el refugio donde hagan sus necesidades. Las mascotas no deben salir durante una emergencia por radiación porque pueden traer de vuelta al refugio residuos de materiales radioactivos. Tener un lugar para las mascotas en el refugio evitará que materiales radioactivos entren al lugar.

### Preparación de los suministros de emergencia

Guarde suministros tal como lo haría para emergencias graves del clima o de otro tipo. La siguiente es una lista de las cosas que debe tener en cuenta al preparar su equipo de emergencia.

## Refugiarse en el lugar donde se encuentre durante una emergencia por radiación

(continuación de la página anterior)

- **Alimentos de larga vida** – Ejemplos de este tipo de alimentos son los alimentos enlatados, secos y empacados. Guarde suficiente comida, que dure al menos 3 días, para cada miembro de la familia.
- **Agua** – En preparación para una emergencia, compre y guarde botellas de agua o simplemente guarde el agua que sale de la llave. Cada persona en la casa necesitará cerca de 1 galón de agua por día; planee guardar suficiente agua para al menos 3 días.
- **Una muda de ropa y de zapatos** – Revise la ropa cada 6 meses y retire la ropa que ya no le quede o que no coincida con la estación del tiempo. Acuérdesse de incluir ropa interior, medias, zapatos firmes (de tracción) o botas de trabajo y ropa para invierno o verano de acuerdo con la necesidad del tiempo.
- **Platos y toallas de papel y cubiertos plásticos** – Guarde vajilla y cubiertos desechables porque usted no tendrá agua suficiente para lavar platos y porque las fuentes de agua comunitarias podrían estar contaminadas.
- **Bolsas plásticas** – Debido a que es posible que no pueda salir del refugio durante varios días, necesita guardar la basura o desechos en bolsas plásticas hasta que los pueda sacar del lugar.
- **Ropa de cama** – Guarde sábanas, cobijas, toallas y catres para que sean utilizadas durante el tiempo en que no se pueda salir del refugio.
- **Radios de pilas y pilas** – Es posible que no haya energía durante varios días. Un radio de pilas le permitirá escuchar los mensajes de emergencia.
- **Medicamentos** – Guarde frascos a prueba de niños en el botiquín médico del refugio con las dosis de 2 a 3 días de los medicamentos por receta que está tomando y márkelos con el nombre y la fecha de vencimiento de cada medicamento. (Pregúntele al médico cómo puede obtener pequeñas cantidades adicionales de los medicamentos). Asegúrese de revisar la medicina cada 6 meses para estar seguro de que no se ha vencido.
- **Artículos de baño** – Mantenga suministros de jabón, jabón para las manos, papel higiénico, desinfectantes, etc.
- **Linterna y pilas** – Es posible que no haya energía durante varios días. Una linterna le ayudará a ver en el refugio.
- **Un teléfono tradicional o celular** – A pesar de que los teléfonos celulares o de cable pueden quedarse sin servicio, existe la posibilidad de que pueda utilizar el teléfono para llamar al exterior y pedir información y recibir consejos de los servicios de emergencia.
- **Anteojos o lentes de contacto adicionales y elementos de limpieza.**
- **Cinta adhesiva y cubiertas o sábanas pesadas de plástico** – Puede utilizar estos artículos para sellar la puerta del refugio y cualquier otra rendija que haya en el mismo durante un período corto de tiempo mientras la columna de material radioactivo pasa por encima del lugar.
- **Alimentos para mascotas, preparado de biberón para bebé, pañales, etc.** – No se olvide de los otros miembros de su familia. Si tiene un bebé, guarde preparado de biberón y pañales adicionales. Si tiene mascotas, guarde un suministro de alimentos para animales que dure 3 días.
- **Botiquín de primeros auxilios** – Puede comprar un botiquín de primeros auxilios o hacerlo usted mismo. Asegúrese de incluir los siguientes artículos:

• Vendas adhesivas estériles
• Almohadillas de gasa esterilizada de 2 y 4 pulgadas de tamaño
• Cinta adhesiva
• Vendas enrolladas esterilizadas
• Tijeras
• Pinzas
• Aguja
• Termómetro

• Jabón o jabón para manos
• Guantes de látex o vinilo
• Alfileres de seguridad
• Aspirina o medicamentos contra el dolor que no contengan aspirina
• Medicamentos contra la diarrea
• Laxantes
• Antiácidos para el dolor de estómago

## Refugiarse en el lugar donde se encuentre durante una emergencia por radiación

(continuación de la página anterior)

• Toallitas humectantes
• Ungüento antiséptico
• Tubo de gelatina de petróleo u otro lubricante

• Jarabe de ipecacuana para causar vómito si así lo recomienda el Centro para el Control de Envenenamientos
• Carbón activado para detener el vómito si así lo recomienda el Centro para el Control de Envenenamientos

- **Juegos, libros y otros tipos de entretenimiento** – Debido a que le puede tocar quedarse varios días en el refugio, mantenga artículos a mano para tener entretenida a la familia durante este tiempo. Los niños tienden a aburrirse si tienen que quedarse en un mismo lugar por períodos largos de tiempo. Piense en actividades que ellos puedan disfrutar mientras están en el refugio como pintarse los dedos, colorear libros, participar en juegos, etc.

### Consejos para tener en cuenta antes de entrar al refugio

Si está afuera cuando suene la alarma, trate de quitarse la ropa y los zapatos y guárdelos en bolsas plásticas antes de entrar a la casa. Durante un clima severo, como frío extremo por ejemplo, quítese al menos la capa exterior de sus prendas de vestir antes de entrar a la casa para evitar llevar consigo material radioactivo al interior del refugio. Deje la ropa y los zapatos afuera. Dúchese y lávese el cuerpo con agua y jabón. Quitarse la ropa eliminará el 90% de la contaminación radioactiva. Al seguir este sencillo procedimiento, usted reducirá el tiempo de exposición y también el riesgo de sufrir lesiones debido a la radiación.

Antes de entrar al refugio, apague los ventiladores, el aire acondicionado y las unidades de calefacción que traen aire desde el exterior. Cierre y asegure todas las ventanas y puertas y apague el respirador de la chimenea.

Cuando entre al refugio utilice cinta adhesiva y cubiertas plásticas para sellar cualquier puerta, ventana o rendijas durante un período corto de tiempo mientras la columna de material radioactivo pasa por encima del lugar (escuche las instrucciones en la radio). Pasadas unas pocas horas, debe quitar el plástico y la cinta adhesiva y ventilar el cuarto. Puede sofocarse si mantiene el refugio sellado herméticamente durante más de unas cuantas horas.

Mantenga el radio sintonizado en la red de respuesta de emergencias todo el tiempo para estar pendientes de la evolución de la situación. Los locutores le darán información sobre cuándo puede salir del refugio y también le informarán si necesita tomar otras medidas de emergencia.

*Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) protegen la salud y la seguridad de las personas mediante la prevención y el control de enfermedades y lesiones; mejoran las decisiones relacionadas con la salud mediante información confiable sobre asuntos de salud críticos; y fomentan una vida saludable con la colaboración de organizaciones locales, nacionales e internacionales.*

Para más información, visite [www.bt.cdc.gov/radiation/espanol](http://www.bt.cdc.gov/radiation/espanol), o llame a los CDC al 800-CDC-INFO (español e inglés) o 888-232-6348 (TTY).

30 de abril de 2003

Página 3 de 3